

寒さが少し和らぎ、少しずつ日差しもあたたかくなってきました。今年度も残すところあとわずかとなり、卒業や進級まであと少しです。学年最後の1カ月を、元気いっぱいにご過ごすことができるよう、しっかりと食べて体調をととのえましょう。

1年間の食生活をふりかえろう!



これまで、給食だよりを通して、食と健康に関するさまざまな情報をお知らせしてきましたが、みなさんの毎日の食生活に役立てていただけましたか。1年間の食生活をふりかえってみましょう。

給食の時間をふりかえろう

| | | | |
|--|--|---|---|
| 給食の前には、 きれいに手を洗った <input type="checkbox"/> | 身じたくを整えて 給食当番ができた <input type="checkbox"/> | 協力して給食の 準備ができた <input type="checkbox"/> | 「いただきます」「ご ちそうさま」のあいさ つができた <input type="checkbox"/> |
| よい姿勢で食べる ことができた <input type="checkbox"/> | はしを正しく持つ ことができた <input type="checkbox"/> | すききらいせず 食べる事ができた <input type="checkbox"/> | きちんと後片付けが できた <input type="checkbox"/> |

よくできた・・・○ まあまあできた・・・△ できなかった・・・×

家での食生活をふりかえろう

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1日3食 きちんと食べた <input type="checkbox"/> | よくかんで 食べる事ができた <input type="checkbox"/> | 食事のお手伝いが できた <input type="checkbox"/> | おかしは時間と量を 決めて食べた <input type="checkbox"/> |
|---|---|---|---|

よくできた・・・○ まあまあできた・・・△ できなかった・・・×

合計 ○の数 △の数 ×の数

結果はどうでしたか? ○の数がたくさんあった人は、これからもこの調子で続けましょう。○の数が少なかった人は、できなかったところを見直して、これから頑張っていきましょう。

6年生のみなさん 卒業おめでとうございます。



小学校の給食はいかがでしたか? 卒業のお祝いとして、セレクト給食やお祝い献立を実施します。お楽しみに!

中学校でも勉強や部活動を頑張るためには、健康で丈夫な体づくりが大切です。そのために、食事から成長期に必要な栄養をしっかりととりましょう。充実した中学校生活を送ってくださいね。